

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)

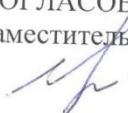
РАССМОТРЕНА
ШМО учителей
Физической культуры и
ОБЗР

Протокол №2
от «27» августа 2025 г.

Руководитель ШМО:

 /Фатеев В.В./

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
 / Ильина Т.С./

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
школы

от «24» сентября 2025 г.
№ 448-О

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

(вариант 1)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 1 год (4 класс)

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Фатеев В.В.,

учитель физической культуры

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (адаптивная физическая культура) для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599)., Федеральной адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026.

Программа рассчитана из расчёта **3 часа** в неделю, всего **102** часа в год

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» имеет важное значение для развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями т.к. существует тесная взаимосвязь двигательной активности и умственного развития. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач.

Физическая культура направлена на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека с помощью применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В 4 классе в соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ№2» на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа, 3 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета «физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и

равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; переворот боком.

Акробатические комбинации. Например: 1) кувырок вперед в группировку кувырок назад через стойку на руках в упор присед мост с положения лежа стойка на лопатках скат в перед встать переворот боком. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев кувырок в перед ноги врозь наклон вперед мост с положения лежа, стойка на лопатках скат вперед в группировку встать прыжком в верх.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перевороты, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх.

Легкая атлетика.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на

одной ногой и двух ногами поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Развитие силовых качеств используя силовые тренажеры.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра в баскетбол. Волейбол: прием передача мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; подача, игра в волейбол.

В течение года планируется 16 зачетов, оценивание учащихся проходит с помощью таблицы нормативов ГТО.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, рекомендует последовательность учебного материала с учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня физической подготовленности, межпредметных и внутрипредметных связей.

Основные формы и методы обучения.

Для использования на уроке планируются различные методы обучения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

При разработке рабочей программы учитывалась необходимость работы с одаренными детьми, что позволяет сохранить высокую мотивацию обучающихся. Одаренным обучающимся предлагается работа с освоением более сложных элементов, оказание помощи детям с ослабленным здоровьем, и с низким уровнем физической подготовленности.

Обучающиеся отнесенные к специальной группе здоровья, работают с теоретическими основами знаний, а также под особым наблюдением учителя вместе с классом могут посещать и практические занятия.

Распределение учебной нагрузки при реализации программного материала по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	70
1.1	Подвижные игры	20
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Легкая атлетика	20
1.4	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	32
2.1	Подвижные игры	14
2.2	Легкая атлетика	10
2.3	Лыжная подготовка	8
	Итого	102

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.

№ п/п	Название разделов	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Лёгкая атлетика (20 часов)	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с комплексом ГТО.	1	Уметь анализировать информацию.
2		Закрепление техники ходьбы и бега.	2	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
3		Совершенствование техники ходьбы и бега с высокого старта	3	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
4		Совершенствование техники ходьбы и бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	4	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
5		Обучение технике прыжков (в длину с места, в высоту, с разбега).	2	Уметь правильно выполнять технику прыжка (в длину с места, в высоту, с разбега).
6		Закрепление техники прыжков (в длину с места, в высоту, с разбега).	2	Уметь правильно выполнять технику прыжка (в длину с места, в высоту, с разбега).
7		Обучение технике метания малого мяча (на дальность, в цель).	2	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
8		Закрепление техники метания малого мяча (на дальность, в цель).	2	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
9	Подвижные и спортивные	ТБ на уроках в зале. Освоение подвижных игр, эстафет.	1	Уметь анализировать информацию.
10		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	3	Уметь выполнять упражнения с баскетбольным мячом.

11	игры(20 часов)	Совершенствование подвижных игр. Игра «Перестрелка»	2	Уметь играть в подвижную игру «Перестрелка».
12		Совершенствование подвижных игр, эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
13		Совершенствование подвижных игр. Игра «Пионербол»	3	Уметь играть в спортивную игру «Пионербол».
14	Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)	Обучение техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	2	Уметь выполнять строевые команды.
15		Закрепление техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	2	Уметь выполнять строевые команды, перекаты, кувырок вперед.
16		Контроль техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	2	Уметь выполнять строевые команды, перекаты, кувырок вперед.
17		Обучение техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках).	1	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
18		Закрепление техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках).	2	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
19		Совершенствование техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках), упоров (лежа и стоя на коленях на	2	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
		гимнастической скамейке).		
20		Обучение техники опорных прыжков, лазание, упражнении в равновесие.	2	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.
21		Закрепление техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.

22		Контроль техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.
23		Совершенствование техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.
24	Лыжная подготовка(22 часа)	Вводный инструктаж по ТБ на лыжах. Значение лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	Уметь анализировать информацию.
25		Обучение техники скользящего шага (с палками и без).	1	Уметь выполнять технику скользящего шага.
26		Закрепление техники скользящего шага (с палками и без).	1	Уметь выполнять технику скользящего шага.
27		Обучение техники попеременного двушажного хода, спускам.	1	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
28		Закрепление попеременного двушажного хода, техники подъема лесенкой.	1	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
29		Совершенствование попеременного двушажного хода, техники подъема лесенкой.	3	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
30		Совершенствования попеременного	4	Уметь выполнять попеременный
		двушажного хода.		
31		Совершенствования техники передвижения на лыжах. Сдача норм ГТО.	1	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах.

32		Совершенствования техники передвижения на лыжах.	3	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
33	Подвижные и спортивные игры (14 часов)	Обучение техники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	1	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
34		Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	2	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
35		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	3	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
36		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение с изменением направления, броски в кольцо.	3	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
37		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Игра по упрощённым правилам	3	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
38		Закрепление техники	3	Уметь правильно выполнять

	Лёгкая атлетика (10 часов)	ходьбы и бега, круговая эстафета, бег 60 м.		технику ходьбы и бега.
39		Контроль техники ходьбы и бега, встречная эстафета, бег 60 м, зачет 30м. Сдача нормативов комплекса ГТО.	2	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
40		Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега.
41		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега.
42		Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.	1	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту с разбега.
43		Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность.	2	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
44		Контроль техники метания малого мяча с места на дальность.	1	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
45			Итого: 102	